Основные правила и секреты ухода за волосами в душе

Красивые, ухоженные, блестящие, уложенные в элегантную прическу волосы всегда привлекают к себе внимание. Очень редко здоровые и красивые волосы являются подарком природы, чаще всего это результат упорного труда и правильного ухода. Для того чтобы они были красивыми многим женщинам приходится прилагать огромные усилия и тратить на уход за волосами много времени. Одним из важнейших пунктов правильного ухода за волосами является их мытье – очищение от пыли, грязи, остатков лака или пенки для волос. **Как правильно мыть голову шампунем** так, чтобы очищение было качественным?

Что говорят специалисты?

Некоторые люди твердо уверены в том, что мыть голову необходимо не чаще одного раза в неделю, т.к. более частое мытье смывает кожное сало и способствует иссушению кожи головы и появлению перхоти. Однако так редко мыть голову удается в большинстве случаев только детям, а у взрослых за 6 дней на голове образуется малопривлекательный слипшийся комок. Противники такого редкого мытья настаивают на том, что лучше всего мыть голову каждый день, или, в крайнем случае, через день, только так можно сохранить здоровье и красоту ваших локонов. Споры по этому вопросу ведутся постоянно и **как правильно мыть голову** пытаются выяснить и простые покупатели продукции для волос, и врачи, и парикмахеры.

Врачи, занимающиеся проблемами кожи головы и волос, уверено утверждают, что не правы ни те, ни другие. Каждый человек уникален и поэтому подход к уходу за кожей головы и локонами должен быть индивидуальным, зависящим от множества факторов, в число которых входят:

• тип волос и кожи,

• длина и состояние локонов,

• особенности питания и образ жизни,

• время года и климат проживания,

• специфика работы и ежедневных перемещений,

• использование тех или иных дополнительных средств для укладки.

Именно от этих факторов зависит, как **правильно мыть голову** лично вам и как часто это нужно делать. Например, если у вас наблюдается склонность к повышенной жирности кожи головы, длинные волосы, вы ежедневно занимаетесь спортом, и весь рабочий день ходите в специальном головном уборе вам в любом случае придется мыть голову каждый день. В противном случае голова будет чесаться, а от прически не останется и следа. Из приведенного примера следует, что мыть голову нужно исходя из степени ее загрязнения.

Использование различных средств для укладки также делает ежедневное мытье обязательным ритуалом т.к. эти средства отрицательно влияют на состояние здоровья нашей шевелюры.

Выбираем средство правильно

С частотой мытья разобрались, теперь пришла очередь выбора средств, а именно шампуня, бальзама и ополаскивателя. Для того чтобы мытье было качественным и безопасным, перед тем как отправиться в ближайший супермаркет за шампунем, нужно определить ваш тип волос. После этого вы сможете дать себе ответ на вопрос **чем правильно мыть голову** и запросто купите наиболее подходящее для этого средство. Итак, волосы бывают жирными, нормальными и сухими, кроме этого они могут также разделяться на секущиеся, поврежденные окраской или завивкой, с жирными корнями и сухими кончиками и т.д.

В связи с таким разнообразием типов волос каждый уважающий себя производитель ухаживающей косметики выпускает огромное количество видов шампуней бальзамов и прочей продукции. Шампуни бывают питательными для сухих волос, укрепляющими для выпадающих, восстанавливающими для поврежденных окраской и т.д. Стоит ли говорить, что все средства по уходу за волосами должны точно соответствовать их типу?

Правила грамотного мытья

Для того чтобы мытье головы прошло как нельзя лучше и не пришлось после этого долго и мучительно распутывать мокрые спутавшиеся пряди, им необходима предварительная подготовка. Поэтому первое, что нужно сделать - это расчесаться, что поможет сделать пряди максимально гладкими и очистить их от остатков лака, пенки и прочих средств для укладки.

Особое внимание стоит уделить температуре воды, которую вы будете использовать для мытья. Она должна быть достаточно теплая, но не горячая. Если водопроводная вода не отличается высоким качеством, рекомендуется ее предварительно остудить и охладить. Сначала нужно хорошо смочить кожу головы и волосы по всей длине и только потом нанести на них шампунь.

**Как правильно мыть голову шампунем и бальзамом**? Очень важным в этом деле является правильное нанесение моющих средств на волосы. Сначала шампунь необходимо слегка растереть в ладонях и только потом равномерно распределить по локонам мягкими поглаживающими движениями. Наносить шампунь нужно дважды для более тщательного очищения волос от грязи и пыли. После того как волосы вымыты шампунем и тщательно прополосканы можно приступать к нанесению ухаживающих средств.

Бальзамы, кондиционеры и маски для волос должны наносится только на сами волосы и не должны попадать на кожу головы. При этом нужно четко следовать инструкции по применению этих средств и не наносить слишком большое их количество. Обычно такие средства выдерживают на волосах 2-3 минуты и смывают проточной водой.

Однако мало знать, **как надо правильно мыть голову**, также нужно правильно вытирать и сушить волосы. Ни в коем случае нельзя волосы тереть полотенцем, т.к. не самым лучшим образом скажется на их состоянии, влажные волосы очень уязвимы. Волосы нужно аккуратно промокать теплым полотенцем и отжимать. Можно несколько минут после мытья подержать их под полотенцем, чтобы они согрелись.

Расчесывать волосы нужно только после того как они немного подсохнут, при этом длинные локоны начинают расчесывать начиная с кончиков, а короткие – от корней. Идеальным вариантом является сушка без фена, но если без него вам никак не обойтись, включайте его на минимальный нагрев и обороты, и держите на расстоянии минимум 30 см от головы.

Теперь вы знаете, **как нужно правильно мыть голову**, расчесывать и сушить волосы. Запомните эти нехитрые советы, и ваши волосы всегда будут красивыми и ухоженными.